

Bilan de santé pour les femmes

Contrôlez votre état de santé

AUTO-EXAMEN DES SEINS

Examinez les deux seins une fois par mois 7 jours après le début de vos règles (ou si vous n'avez pas de règles, contrôlez chaque mois à la même période)



Placez-vous debout devant un miroir

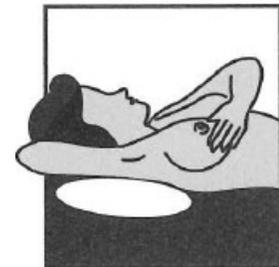
Détectez tout changement dans vos seins en vous tenant droite les bras le long du corps, les bras au-dessus de la tête et les mains sur les hanches. Vous devez examiner tout changement dans l'apparence et la texture de vos seins. Palpez pour détecter l'apparition de grosseurs et tout changement au niveau de la peau et du mamelon tel que :



- fossettes sur la peau
- rougeurs sur la peau
- plis de la peau
- épaissement de la peau
- écoulement du mamelon
- desquamation du mamelon

Allongez-vous

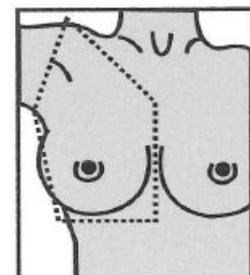
Placez votre main droite sous la tête. Avec la pulpe des trois doigts médians de votre main gauche, effectuez des petits cercles sur votre sein droit exerçant trois pressions : légère, moyenne et forte pour détecter la présence de grosseurs. Utilisez la modèle vertical couvrant la zone indiquée sur l'image à droite. Répétez la procédure pour votre sein gauche.



Si vous remarquez ou détectez des changements ou si vous avez des questions, appelez immédiatement votre prestataire de soins médicaux.



Pour un dépistage précoce du cancer du sein, un auto-examen des seins (AES) mensuel ainsi qu'un examen des seins (ECS) annuel et une mammographie sont les meilleurs moyens de vous protéger! Appelez au 1-888-257-8502 pour savoir si vous remplissez les conditions pour une mammographie gratuite.



Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Well Woman HealthCheck Program (<http://www.azdhs.gov/hsd/healthcheck/wellwoman/>).